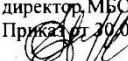




Ростовская область Дубовский район ст. Андреевская  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Андреевская средняя школа № 3

«Утверждаю»  
Руководитель ОУ:  
директор МБОУ Андреевской СШ №3  
Приказ от 20.08.2022 г. № 128  
 /Герашенко Е.Н.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень общего образования: основное общее образование (8 класс)

Количество часов: 67 ( праздничные дни -23.02.2023 г., 08.03.2023 г.,выходные дни  
- 03.05.2023 г., 10.03.2023 г.)

Учитель: Московченко Вера Владимировна

Программа разработана на основе: Программы курса «Физическая культура»

/Автор: Лях В.И./ Москва,Просвещение,2014 г.

**Содержание**

1. Общая характеристика учебного курса.
2. Место учебного курса в учебном плане.
3. Содержание курса.
4. Тематическое планирование.
5. Календарно-тематическое планирование.
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса.
7. Результаты освоения курса «Физическая культура» в 8 классе.

## Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

✚ *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

✚ *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

✚ *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

✚ *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

✚ *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в

формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного — быстрым, слабого — сильным, всегда жалующегося на усталость — выносливым, болезненного — здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов — внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура — это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения — все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные

действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 520 часов: в 5 – 8 классах по 105 часов, 9 класс -102 часа.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- ✓ история физической культуры
  - ✓ физическая культура (основные понятия)
  - ✓ физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
- ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Учитывая вышеизложенное, учебное время на прохождение программного материала распределяется следующим образом:

Третьим часом в 5 - 9 классах проводится «Плавание» (35 часов); в соответствии на уроки физической культуры остается в 5 - 8 классах по 70 часов, 9 класс – 68 часов.

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

**Новизна** рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Элементы содержания авторской программы в календарно-тематическом планировании и в содержании учебного материала выделены курсивом.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- лично-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура» Знания о физической культуре**

**8 класс**

**История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристических походов

### **Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

## **Содержание программы**

### **1. «Знания о физической культуре»**

#### История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

#### Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

#### Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

### **2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

#### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу)

индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

### **3. Физическое совершенствование.**

#### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### **3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев пережат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*



- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000 м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

#### Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

#### Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

#### Плавание.

- старты;
- повороты;
- ныряние ногами и головой;
- специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

#### Спортивные игры.

##### Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

##### Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

##### Футбол:

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой

- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

#### Прикладно-ориентированная подготовка.

##### Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

#### Упражнения общеразвивающей направленности.

##### Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

##### Гимнастика с основами акробатики:

###### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

###### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

###### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

##### Легкая атлетика:

###### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

###### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### Плавание:

#### *Развитие выносливости*

- повторноепроплавание отрезков;
- игры и развлечения на воде

### Баскетбол

#### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### Футбол

#### *Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие силы*

многоскоки;прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе)

## **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8 класс)**

№ п/п	Вид программного материала		Количество часов
1.	Знания о физической культуре	Научное	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	Формирование	17

		культуры здорового образа жизни и физического воспитания	
3.	Гимнастика	Формирование культуры здорового образа жизни и физического воспитания	14
4.	Спортивные игры	Формирование культуры здорового образа жизни и физического воспитания	21
5.	Кроссовая подготовка	Формирование культуры здорового образа жизни и физического воспитания	3
6.	Легкая атлетика	Формирование культуры здорового образа жизни и физического воспитания	10
	Всего		65

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (9 ч)</b>							
Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1	06.09	06.09
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1	07.09	07.09
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1	08.09	08.09
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный <b>Входной контроль</b>	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		Комплекс 1	14.09	14.09

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (3 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплексы 1	15.09	15.09
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплексы 1	21.09	21.09
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11—13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплексы 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см	Комплексы 1	22.09	22.09
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1500м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробежать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий	Комплексы 1	28.09	28.09
	Комбинированный			М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин		29.09	29.09
<i>Кроссовая подготовка (9 ч)</i>							
Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (6 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплексы 1	05.10	05.10

Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплексы 1	06.10	06.10
Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплексы 1	12.10	12.10
Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплексы 1	13.10	13.10
Совершенствования					19.10	19.10
Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплексы 1		
Совершенствования						
Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплексы т		
Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплексы 1	20.10	20.10

Гимнастика (12 ч)

Висы. Строевые упражнения (4 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплексы 2	02.11	02.11
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплексы 2	03.11	03.11
	Совершенствования					09.11	09.11
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования						
	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р.	Комплексы 2	10.11	10.11
Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплексы 2	16.11	16.11



	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплексы 2	17.11	17.11
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплексы 2	23.11	23.11
	Совершенствования	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами.					
	Совершенствования	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка	Комплексы 2	24.11	24.11	
Акробатика, (4 ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Техника безопасности	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплексы 2	30.11	30.11
	Комплексный	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплексы 2	01.12	01.12
	Комплексный	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплексы 2 ф	07.12	07.12
	Комплексный	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Выполнение на оценку	Комплексы 2	08.12	08.12

акробатических  
элементов

Спортивные игры (30 ч)

Волейбол (12 ч)  в	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам .Техника безопасности	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	14.12	14.12
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	15.12	15.12
	Совершенствования					21.12	21.12
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку, Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	22.12	22.12
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока, Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплексы 3		
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	28.12	29.12
	Совершенствования					11.01	11.01
	Совершенствования					12.01	12.01
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования						

	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комплексы 3	18.01	18.01
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	19.01	19.01
Совершенствования	25.01					25.01	
Совершенствования							
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3 *		
Совершенствования							
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Комплексы 3	26.01	26.01
Совершенствования	01.02					01.02	
Баскетбол (18 ч)	Комбинированный	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Техника безопасности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	02.02	02.02
	Комбинированный					08.02	08.02
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Комплексы 3	09.02	09.02

Комбинированный	голове с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	технические действия в игре				15.02	15.02
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	16.02	16.02	
Комбинированный					22.02	22.02	
Комбинированный					01.03	01.03	
Комбинированный Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	02.03	02.03	
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3	09.03	09.03	

Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	15.03	15.03
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	16.03	16.03
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3 *	22.03	22.03
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3	05.04	05.04
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	06.04	06.04
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи,	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3	12.04	<b>12.04</b>

		броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять технические действия в игре ,,				
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Комплексы 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1, 3x2, 4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	13.04	13.04
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1, 3x2, 4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	19.04	19.04
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1, 3x2, 4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплексы 4	26.04	26.04
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплексы 4	26.04	26.04

(5 ч)		выносливости. Инструктаж по ТБ					
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплексы 4	27.04	27.04
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплексы 4	04.05	04.05
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплексы 4	11.05	11.05
	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплексы 4		
	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплексы 4		
	Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплексы 4	17.05	17.05
Легкая атлетика(9 ч)							
Спринтерский бег,	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Комплексы 4	18.05	18.05

эстафетный бег (2 ч)		эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	с низкого старта				
	Комбинированный	Низкий старт (30—40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплексы 4		
	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплексы 4		
	Комбинированный						
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплексы 4	24.05	24.05
Прыжок в длину. Метание малого мяча (2 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Комплексы 4	25.05	25.05
	Комбинированный <b>Практический зачет</b>	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов, ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м	Комплексы 4		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность		Комплексы 4		



Согласовано  
протокол заседания  
методического совета  
МБОУ Андреевская СШ № 3  
от 24.08.2018 г. №1  
\_\_\_\_\_ Геращенко Е.Н.

Согласовано  
заместитель директора  
по УР  
\_\_\_\_\_ Геращенко Е.Н.  
\_\_\_\_\_ 24 августа 2018 г.

Приложение 1

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

**Мальчики**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 - 8	10

## Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности</p>	<p>За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки</p>	<p>За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике</p>	<p>За непонимание и незнание материала программы</p>

### **I. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4

<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но опущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>
--	---	---	---

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную

деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может вы-полнить самостоятельно ни один из пунктов</p>
---	---	---	---



#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении образовательного процесса**

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос.акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г.ISBN 978-5-09-024337-7
5. БреевМ.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN978-5-346-02675-4

## Планируемые результаты

### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Согласовано  
протокол заседания  
методического совета  
МБОУ Андреевская СШ № 3  
от 24.08.2021 г. №1  
\_\_\_\_\_ Сенько Н.А..

Согласовано  
заместитель директора  
по УР  
\_\_\_\_\_ Сенько Н.А.  
\_\_\_\_\_ 24 августа 2021 г.